DAFTAR ISI

Pendahuluan

Selama ini, kebanyakan orang selalu berpendapat bahwa tidak semua orang dapat melatih tenaga dalam; tenaga dalam tidak diajarkan dalam Islam; tenaga dalam merupakan hasil bantuan jin dsb. Tenaga dalam yang sebenarnya cuma istilah lain dari energi murni merupakan fitrah, sesuatu yang sudah ada dalam diri manusia, yang jika berdasar pada manfaatnya, maka itu sebenarnya sebuah pemberian dari Allah, suatu nikmat yang patut disyukuri.

Banyak juga pandangan bahwa tenaga dalam itu dipelajari lewat yoga yang notabenenya adalah praktik yang terdapat dalam agama Hindu dan Budha, ini merupakan suatu paradigma yang sempit. Tenaga dalam yang sebaiknya kita sebut energi murni saja tidak hanya berasal dari agama Hindu dan/atau Budha saja. Melainkan merupakan suatu anugrah Allah kepada seluruh manusia. Bukankah manusia diciptakan dalam keadaan yang sempurna? Lagi pula yang membedakan antara manusia satu dengan yang lain adalah ketakwaannya. Salah satu dari wujud ketakwaan manusia kepada Tuhannya adalah mensyukuri nikmat yang diberikanNya, bukan hanya dengan mengucapkan Alhamdulillah saja, namun juga menggali, memiliki dan memanfaatkan pemberian itu dijalan yang baik dan benar.

Pengalaman saya selama 10 tahun menggodok sebuah perguruan energi murni memberikan saya pelajaran terbesar, bahwasanya sebaik-baik manusia adalah manusia yang membawa kebaikan dan perbaikan bagi manusia lain. Segala puji bagi Allah, apa yang kami ajarkan ternyata membuahkan hasil yang insya Allah diridhai olehNya. Mulai dari pengobatan hingga penjagaan dan penentraman. Di samping itu, ternyata dengan banyak memberikan pemahaman bahwa la haula wala quwata illa billah, maka ada perubahan sikap secara signifikan.

Tiap-tiap orang memiliki metode dakwah yang berbeda-beda; lewat ceramah, tulisan, tayangan, pakaian, dan ini juga termasuk salah satu proses syiar dan dakwah. Dengan demikian, memberikan pelatihan seperti ini tidaklah bertentangan dengan Islam, melainkan memperkuat Islam.

Apa yang kami ajarkan hanyalah bagaimana memahami rahasia nafas di dalam proses dzikir. Menggali bagaimana kolaborasi antara dzikir sebagai media ketenangan jiwa dan pelatihan pernafasan sebagai media pembangkit energi murni. Dengan dorongan dzikir, maka insya Allah terhindar dari campurtangan pihak-pihak yang tak diundang (jin dan iblis).

Dalam buku yang sederhana, kami akan berusaha memaparkan bagaimana kolaborasi antara nafas dan dzikir dapat membangkitkan energi murni yang sangat bermanfaat buat diri sendiri dan orang lain; dengan harapan para pembaca yang budiman dapat juga mempraktikannya dan buku inilah yang akan menjadi pemandu anda.

Buku ini terdiri dari 4 (empat) pasal, masing-masing mengenal nafas, mengenal dzikir nafas, bagaimana nafas dan dzikir berkolaborasi dan bagaimana memanfaatkan nafas dan dzikir secara kolaboratif. Akhirul kalam, semoga kita menjadi orang-orang yang membawa manfaat, kebaikan dan perbaikan bagi diri sendiri, orang lain, agama, bangsa dan negara. Jadilah ummat yang tangguh lahir dan batin. Wallahu a’lam bishshawab.

Pasal I

Mengenal Nafas

Nafas diartikan sebagai udara yang keluar dan masuk dalam tubuh manusia, untuk memompa darah dan membuat manusia dapat bertahan hidup. Nafas juga dapat diartikan sebagai nyawa atau jiwa. Kami lebih cenderung mengartikan nafas dengan pengertian yang kedua. Lebih kritis lagi, nafas adalah "tali" yang mengikat jasad dan ruh sehingga keduanya dapat bersatu. Jika nafas terputus maka ruh dan jasad akan terpisah dan pemiliknya dinyatakan almarhum.

Tanpa mendistorsi makna Nafas dalam pengertian yang pertama, terdapat empat pembagian nafas. Yaitu Nafas, Nufus, Anfas dan Tanaffas. Ada yang keluar masuk tubuh, ada yang masuk dan tidak keluar dari tubuh, ada yang tidak pernah keluar dan tidak pernah masuk (sudah memang eksis di dalam tubuh) dan ada yang keluar dan tidak masuk lagi (hembusan nafas yang terakhir).

Allah menyempurnakan manusia dengan "meniupkan" ruh ke dalam jasad. Kata "tiup" sangat erat kaitannya dengan "nafas", memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan "nafasNya" untuk mengikat atau menyatukan jasad dan ruh kita. Ilustrasi ini kemudian meyakinkan kita bahwa nafas bukanlah suatu pemberian yang sama dengan pemerian lain. Manusia dapat saja tidak makan dan minum selama berhari-hari dan tidak mati. Tetapi manusia tidak dapat meninggalkan aktifitas bernafasnya meskipun 10 menit saja. Artinya, nafas memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Perbedaan nafas yang masuk dan nafas yang keluar sebagaimana saya sebutkan tadi, secara ilmiah dapat diketahui bahwa nafas yang masuk (o2) bukanlah nafas yang keluar (co2). Nafas yang keluar tidak lagi untuk manusia, melainkan untuk tumbuh-tumbuhan. Ini juga memberikan gambaran bahwa ada power yang terkandung dalam nafas yang keluar dan masuk itu.

Ketika berada di dalam rahim, seorang bayi bernafas dengan bantuan kekuatan nafas ibunya. Selama berbulan-bulan dalam kegelapan, diselimuti dengan berlapis-lapis membran, namun tetap dapat hidup tanpa luka, dengan berkah nafas itu. Kematian makhluk bernafas juga

diisyaratkan oleh nafas itu sendiri. Singkat cerita, nafas memiliki kekuatan yang dahsyat, sebagai anugrah yang tidak pantas disia-siakan.

Sederhananya, ketika dirimu mengalami kesusahan, ketakutan dan kesedihan, dengan menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya dapat meringankan apa yang terasa sesak dalam dadamu itu. Seolah-olah nafas memiliki jari-jari yang lebar dan mampu meraup segala rasa dalam dadamu dan mengeluarkannya. Dengan menahan nafas kekuatan fisikmu juga bisa bertambah. Bayangkan kembali suatu saat kamu mengangkat sebuah beban yang cukup berat, maka kamu perlu menarik nafas sebentar, menahannya dan barulah kamu mengencangkan otot-ototmu untuk mengangkat beban itu. Sayang kita tidak menyempatkan waktu untuk memikirkan kekuatan nafas ini.

Nafas adalah simbol kehidupan. Dari hembusan nafaslah setiap manusia dihidupkan, dengan hembusan nafaslah manusia menjalani kehidupan dan dengan hembusan nafas pula manusia mengakhiri kehidupan. Wallahu a'lam bishshawab.

Pasal II

Mengenal Dzikir Nafas

Saat ini kamu mungkin berpikir bahwa isi buku ini mungkin menyimpang karena istilah "Dzikir Nafas" mungkin baru terdengar. Sebenarnya dzikir nafas ini bukan istilah baru, memang tidak lahir di zaman Rasulullah, tetapi tidak usah ragu. Hukum istilah ini sama halnya dengan istilah Balaghag, Syaraf, Ma'ani, Imla' dan Tajwid yang tidak lahir di zaman Rasulullah. Istilah Dzikir Nafas ini lahir dari suatu riyadhah (latihan jiwa) dalam tarekat Naqasyabandiyah. Kita tidak sedang membahas tarekat lho, yang kita bahas adalah bagaimana Dzikir Nafas ini turut berkontribusi dalam membuka rahasia Nafas.

Dzikir Nafas adalah proses dzikir yang diikuti dengan irama naik-turun nafas kita. Kebanyakan para sufi dan wali menamakannya dzikir nafas karena mereka yakin bahwa setiap unsur diri kita harus melakukan dzikir. Sehingga dzikir tidak hanya dilakukan oleh lisan dan qalb (dzikir qauliah dan qalbiyah), tetapi nafas juga harus melakukan dzikir, otak juga melakukan dzikir, mata, telinga, tangan dan kaki, semuanya harus melaksanakan dzikir. Tetapi saya tidak mungkin membahasnya semua, yang akan saya bahas adalah dzikir nafas saja.

Pengertian dzikir sebagai mengingat Allah cukup sempit. Dzikir merupakan kendaraan agar seorang hamba dapat sampai ke hadirat Allah. Mengingat Allah bukan sama dengan mengingat orang tua, hal ini sama halnya memanusiawikan Allah. Jika manusia mengingat Allah, maka manusia tersebut bisa sampai ke hadirat Allah, artinya, Allah menjadi hadir dalam perenungannya. Sehingga apapun yang manusia atau hamba itu minta, maka permintaan itu secara langsung diterima dan didisposisi oleh Allah dan dikabulkan secara proporsional. Sehingga Allah memerintahkan kita untuk berdo'a dengan menggunakan Asma'ul Husnah (99 nama Allah yang Baik). Artinya, asma yang digunakan untuk berdo'a itu disesuaikan dengan kebutuhan kita, jika kita sakit dan minta kesembuhan, maka kita harus prioritaskan untuk menggunakan asma "Allahu Syafi…" yang artinya (Allah Maha Penyembuh).

Kita melakukan approach (pendekatan) kepada Allah dengan Asma-Nya. Itu yang diinginkanNya. Bagaimana dengan dzikir nafas? Para sufi membagi dzikir kedalam tiga jenis: dzikir lisan (dilakukan oleh lidah), dzikir khofy (dilakukan oleh hati) dan dzikir nafas (diikuti dengan

nafas). Sebagian sufi yang lain melengkapinya dengan dzikir sirri, dzikir yang dirahasiakan dan dzikir fi'li yaitu dzikir yang dilakukan dengan perbuatan.

Intinya adalah bahwa dzikir nafas itu adalah dzikir yang ritmenya menuruti irama naik-turun-diamnya nafas. Dalam hal ini, dzikir bukan lagi satu hal yang asal sebut dan asal ingat saja. Tetapi dzikir sudah merupakan suatu disiplin yang teratur dan tidak terbengkalai, hal ini perlu dilakukan karena menyangkut dengan Allah SWT. Dzikir menjadi suatu prosesi yang ketat dan tidak main-main. Para sufi, para wali melakukan hal ini (tentunya dengan dasar/dalil yang kuat, silahkan baca literatur-literatur tasawuf atau tarekat untuk melihat dasar-dasarnya) demi mengembalikan dzikir ketempatnya semula, yang agung dan sakral.

Apakah dzikir kini tidak lagi sesuatu yang agung? Ya! Kita dapat melihat, takbiran hari raya sudah di-remix dengan irama disko, pawai takbiran diikuti seperti halnya pawai lainnya, tasbih digantung-gantung dileher anak-anak zaman sekarang sebagai trend, surban dikalung-kalung bukan lagi oleh kiyai, tetapi anak-anak remaja yang masuk ke diskotik juga pakai. Para pembawa acara, pelawak dan sebagainya menggunakan songkok secara miring, dengan rambut acak-acakan, seolah songkok merupakan bahan humor yang efektif. Para politikus menjual-jual Firman dan Hadist demi kepentingan duniawi pribadi. Kedepan nanti, tidak menutupi kemungkinan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah juga menjadi bahan humor. Hal ini sangat mendegradasi posisi "mengingat Allah" dari posisi sakral ke posisi main-main. Para sufi kemudian merasa prihatin, hal-hal yang sakral dan agung sudah menjadi hal yang rendah, maka didirikanlah disiplin-disiplin tertentu yang mengaturnya. Dengan kata lain, mereka mengembalikan posisi "mengingat Allah" ke posisi agung. Akan tetapi, lihatlah, yang terjadi kini. Para sufi dituduh bid'ah, bahkan murtad. Akhirnya, bertebaranlah apa yang mereka takutkan terjadi. Yaitu pelecehan terhadap simbol-simbol "mengingat Allah" tadi. Ini merupakan bukti ramalan Rasulullah bahwa suatu kelak nanti agama menjadi simbol saja, kitab suci menjadi tumpukan kertas dan masjid hanya menjadi bangunan saja. Kali ini melebihi apa yang diramalkan Rasulullah, dimana simbol-simbol agama tidak lagi pada tempatnya, banyak penyelamat agama yang divonis bid'ah. Lewat pengenalan dzikir nafas ini, kami juga hendak mengajak kita semua untuk mengadakan proses penyelamatan terhadap atribut-atribut sakral ini.

Manfaat dzikir nafas ini sangat besar. Dalam praktik muraqabah, nafas diyakini sebagai jalan menuju konsentrasi terhadap makna dzikir. Dzikir nafas bermanfaat demi ketenangan batin, keluasan dada dan pencerahan pikiran. Dzikir jika diikuti dengan nafas maka dzikir tersebut akan mengalir di seluruh aliran darah dan di setiap detak jantung. Membuat kita berkekalan dengan

dzikrullah, selain itu dzikir nafas juga membangkitkan energi murni (inner power) yang bermanfaat untuk pengobatan dan perlindungan. Menurut pengalaman perguruan, dzikir nafas juga berimbas pada pengendalian emosi yang lebih positif dan pengendalian hawa nafsu. Di samping itu juga meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga pikiran tetap konsen, membuat tubuh menjadi tegak dan lebih peraya diri dan tangguh dalam menghadapi musuh-musuh Islam.

Bagaimana dzikir dan nafas ini berkolaborasi menjadi dzikir nafas akan kita bincangkan di pasal selanjutnya. Untuk saat ini, sebaiknya kamu persiapkan diri dulu untuk memahami bahwa dzikir nafas bukanlah suatu yang dilarang dalam agama Islam, melainkan hal yang sangat bermanfaat buat kehidupan kita pribadi, kelompok bahkan untuk memerangi musuh-musuh Islam. Jika kamu sudah siap, maka kita akan masuk ke pasal berikut, yakni bagaimana dzikir dan nafas berkolaborasi. Dan segera kamu akan rasakan natijahnya (hasilnya) yang sangat bermanfaat, membuatmu tersungkur dan menangis bahwa kamu hampir saja terlambat mensyukuri nikmat Allah yang sangat besar ini. Wallahu a'lam bishshawab.

Pasal III

Bagaimana Dzikir dan Nafas Berkolaborasi

Dzikir nafas adalah perpaduan atau kolaborasi antara nafas dan dzikrullah. Merasukkan, menancapkan, mengalirkan dzikrullah keseluruh sendi dan pembuluh darah, ke relung-relung dada, memalung hati dan menegasikan hal yang bukan Allah dari dalam hati. Caranya sangat banyak, tetapi hanya beberapa saja yang akan kami paparkan disini. Peringatan penting, bahwa sesungguhnya La Haula Wala Quwwata Illa Billah!!!!, jangan melaksanakan praktik seperti ini dengan niat selain Allah!!!!. Ingatan senantiasa harsu tertuju pada Allah. Langkah-langkah dibawah ini adalah disiplin demi keteraturan jalan menuju berkekalan dengan dzikrullah. Wallahu a'lam bishshawab.

Langkah I "Memenuhi dada dengan nama Allah":

Pastikan saat ini anda sedang dalam keadaan wudhu. Pertama-tama, harus dipahami bahwa setiap ucapan senantiasa diikuti oleh nafas. Tak ada suara jika tak ada nafas bukan? Disinilah kita tidak menyia-nyiakan nafas dengan mengeluarkan suara yang sia-sia juga. Saat kita sedang tidak berbincang dengan orang, maka hendaknya setiap tarikan nafas (dari hidung) kita sertakan "Bismillahirrahmanirrahim…" dengan durasi tahan selama dua detik kita ucapkan "Allah… Allah…". Setelah itu hembuskan nafas tanpa mengucapkan atau menyertakan apapun. Arti dari perlakuan tadi adalah memasukkan nama Allah ke dalam dada dan menetapkan (isbat) nama Allah disana dan menghembuskan selain Allah (ghairullah) dari dalam diri. Jika ini kamu lakukan minimal 10x dalam sehari saja, kamu dapat merasakan bagaimana pengaruh positifnya, selain nafas kamu terlatih untuk teratur kamu juga merasakan bahwa Allah akan selalu dalam hatimu. Menjelang tidur juga dapat kamu lakukan, akhirnya kamu dapat membiasakan setiap hirupan nafas dengan nama Allah. Jika ini sudah terbiasa dilakukan, maka kamu bisa beralih ke langkah selanjutnya. Wallahu a'lam bishshawab.

Langkah II "Menegasikan selain Allah dari dalam dada":

Langkah kedua ini kamu akan berlatih bagaimana membersihkan dada dari yang selain Allah. Artinya, segala yang menjauhkan kamu dari ingatan kepada Allah akan kamu negasikan (tolak), sehingga hanya segala sesuatu yang jika Allah ada sebelum, beserta dan sesudahnya saja yang boleh bercokol dalam dadamu. Jika pada langkah pertama kita gunakan Basmalah dan Ismuzzat, maka yang kedua ini kita akan gunakan dzikir Nafi-Isbat atau lazim disebut Tahlil (La

ilaha illallah). Jika langkah pertama dapat kamu lakukan dimana saja dan kapan saja, langkah kedua ini lebih disarankan untuk dilakukan disaat anda tafakkur (ittikaf), menjelang tidur juga diperbolehkan. Caranya adalah menyertakan "La ilaha…." Pada saat menarik nafas dan menyertakan "Illallah…" pada saat menghembuskannya. Maknanya adalah bahwa kamu menafikan (meniadakan) tuhan-tuhan dan mengisbatkan (menetapkan) Allah sebagai satu-satunya Tuhan. Perbiasakanlah berdzikir dengan cara ini, agar dzikir benar-benar mendarah-daging di dalam diri, sehingga insya Allah tidak ada perilaku yang bertentangan dengan dzikir. Cara pertama dan kedua ini akan dengan sendirinya mengakar dalam diri kamu, sehingga setiap kamu mengucapkan Bismillah maka nafasmu pun menarik bismillah itu kedalam dadamu, begitu juga dengan la ilaha illallah, sehingga berkekalanlah kamu dengan dzikrullah. Jika hal ini sudah terbiasa, maka kamu bisa melangkah ke langkah selanjutnya. Wallahu a'lam bishshawab.

Langkah III "Membangkitkan energi murni":

Kini kamu memasuki suatu wilayah khusus yang tidak boleh kamu lakukan di sembarang tempat dan sembarang waktu. Jika kamu seorang pekerja, maka lakukanlah disaat kamu sedang libur atau sesudah tahajjud. Dalam keadaan bersila ucapkanlah dzikir nafi-isbat dengan irama nafas sebagai berikut: 1x dzikir penuh (la ilaha illallah) saat menarik nafas, 3x dzikir penuh (la ilaha illallah, la ilaha illallah, la ilaha illallah)saat durasi tahan, dan 1x dzikir penuh (la ilaha illallah) saat menghembuskannya. Energi murni yang terhimpun tidaklah kamu sadari, dan tidak perlu kamu sadari. Kamu dapat merasakannya kelak, misalnya daya tahan tubuh kamu meningkat, kekuatan fisik kamu bertambah, pikiran lebih konsen, hati semakin tenang dan menjadi lebih peka terhadap berbagai kemungkinan. Ingatlah… ingatan harus senantiasa tertuju pada Allah yang menganugrahkan nafas kepadamu. Lakukanlah hingga kamu merasa cukup. Hingga terbiasa, dalam keseharianmu, tiada nafas tanpa dzikrullah. Wallahu a'lam bishshawab.

Langkah IV "Menetapkan Hati":

Saatnya kini menetapkan hati. Jika hati kita tidak ditetapkan, maka percuma saja semua riyadhah diatas. Cara menetapkan hati ini adalah dengan cara senantiasa emngucapkan dzikir ismuzzat (Allah… Allah… Allah…) di setiap tarikan nafas, durasi tahan dan saat menghembuskan nafas. Upayakan saat mengucapkannya lidah tidak bergerak, hal ini melatih hati untuk mengingat Allah tanpa adanya campur tangan lidah. Ada saatnya lidah mengucapkannya, tetapi saat lidah mengucapkan dzikir, 75 % hati tidak mengucapkannya, iya kan? Wallahu a'lam bishshawab.

Jika langkah-langkah di atas kita ikuti, maka akan terasa pengaruh positifnya sebagaimana yang sudah saya sampaikan sebelumnya. Tentunya hal ini tidak memerlukan waktu yang

sebentar, butuh waktu untuk membentuk diri berkekalan dengan dzikir di setiap hembusan nafas. Selain itu, butuh niat dan tekad yang bulat serta kesungguhan dan kesabaran untuk melatih diri. Ini merupakan proses riyadhah (latihan jiwa), aktifitas fisik tidak lain hanyalah manifestasi saja, cerminan saja. Wallahu a'lam bishshawab.

Integrasi dalam Shalat:

Upss… jangan berteriak "wah ini bid'ah…!" dulu. Ini bukan menambah-nambahkan unsur shalat. Kita hanya mengatur nafas kita saat kita shalat, agar shalat kita tidak tergesa-gesa, lebih tenang demi mencapai tuma'ninah dan muthmainnah saja. *Kan,* tidak mungkin kita shalat tanpa bernafas *kan*? Sesungguhnya yang dimaksud dengan integrasi dalam shalat adalah bagaimana kita membuat bacaan dalam shalat kita menjadi lebih tenang dan insyal Allah khusyu. Kamu mungkin bertanya-tanya, apakah dengan mengatur nafas maka shalat kita menjadi khusyu? Tentu saja iya dong! Dengan bernafas teratur maka kita akan menjadi lebi tenang, dan ketenangan lah yang dibutuhkan dalam shalat, bukan hilang ingatan atau kekosongan pikiran yang disebut-sebut oleh praktisi ghaib gadungan. Yang disebut dengan khusyu adalah "keterarahan" dan kamu hanya bisa terarah jika kamu teratur. Seperti saat memanah, sang pemanah akan mengajarimu agar "tidak bernafas" agar tubuhmu tidak goyang. Dalam kasus ini, pengaturan nafas (bukan tidak bernafas)yang bersesuaian dengan bacaan dan gerakan shalat untuk membuat kita lebih terarah pada niat kita yang "lillahi ta'ala" sebagai tujuan kita. Wallahu a'lam bishshawab.

Cara untuk mengintegrasikannya adalah sebagai berikut:

1. Mengucapkan takbiratul ihram dan mengangkat kedua tangan sambil menghirup nafas secara perlahan. Setelah takbiratul ihram sempurna, barulah menghembuskannya kembali secara perlahan dan jangan tergesa-gesa.

2. Membaca suratul Fatihah dengan nafas yang teratur, dan ingatlah untuk tidak menarik nafas di saat mengucapkan kalimat terakhir surat alfatihah (ghairil maghduubi alaihim walad dhaallin…) karena kita tidak menghendaki sifat-sifat dhalalah (tercela) merasuk dalam dada kita yang sudah kita masukkan nama Allah.

3. Mengucapkan dua kalimah syahadat saat tasyhadud awal dan akhir dengan cara: menark nafas saat mengucapkan "Asyhadu alla ilaha…." Dan menghembuskan nafas dengan mengucapkan "Illallah…" lalu dilanjutkan dengan "Waasyhadu anna Muhammadurrasulullah…". Dan yang terakhir.

4. Saat salam kanan, tariklah nafas dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai wujud syukur kepada setiap nikmat Allah… dan hembuskanlah nafas saat salam kiri seraya mengucapkan Astagfirullah sebagai wujud penyesalan kita terhadap dosa kita, dan sebagai proses negasi terhadap sifat tercela.

Demikianlah cara untuk mengintegrasikan dzikir nafas ini di dalam shalat kita. Agar shalat menjadi lebih bermakna, banyak orang yang melakukan shalat, namun mereka tidak memetik buah dari shalat itu. Karena shalat baginya hanya menjadi bagian dari kewajiban, shalat tidak terintegrasi dengan nafasnya, dengan jiwanya. Shalat harus terintegrasi dengan jiwa, merasuk dalam dada dan menjadi kebutuhan diri. Wallahu a’lam bishshawab.

Pasal IV

Memanfaatkan Dzikir Nafas

Pengobatan dengan dzikir nafas sebenarnya masuk pada kategori ruqyah. Karena mengandalkan dzikir atau wirid serta ayat-ayat Al-Qur'an yang terkenal sakti itu. Perbedaannya dengan praktik ruqyah yang dilakukan oleh kebanyakan praktisi saat ini adalah tidak adanya peranan nafas dalam pengobatan itu. Tetapi, saya pernah bertemu dengan beberapa praktisi ruqyah yang menjelaskan bahwa mereka juga mengandalkan pertahanan nafas dan kekuatan dzikir nafas untuk mengobati pasien mereka, mereka meyakini nafas sebagai "pelatuk" bagi "senjata bathin" mereka. Wallahu a'lam bishshawab.

Mengobati orang kesurupan:

Kita tau apa yang dimaksud dengan kesurupan kan? Saat ada orang yang kesurupan (bisa juga terhadap penderita epilepsi/ayan), maka berhadapanlah dengan penderita dan bermunajatlah kepada Allah, meminta ridha atau izin untuk memanfaatkan pemberianNya untuk mengobati orang yang bersangkutan. Tariklah nafas dalam dengan mengucapkan Bismillah…, saat itu, telapak tangan kanan kamu di dahi penderita (jika bukan muhrim, mohon dialas dengan sapu tangan atau surban). Setelah menarik nafas, maka tahan nafas kamu dan bacalah dzikir La ilaha illallah, atau membaca Ayatul-Kursy. Pasti yang kesurupan akan berteriak "Panas… Panas…", ulangi dengan cara yang sama tetapi dengan memegang ujung jari dengan sedikit tekanan. Saat dia berteriak "Panas…" atau apa saja, maka segera kejutkan dia dengan tarikan di jarinya, seolah kamu menarik sesuatu dari dalam dirinya. Di dahi juga boleh, bayangkan saja kamu mencabut rumput di lapangan. Dengan izin Allah, orang tersebut akan sembuh. Wallahu a'lam bishshawab.

Mendeteksi sihir dan mengobatinya:

Dalam Asbaabun-Nuzul diterangkan bahwa surat Al-Falaq dan Annas diturunkan saat Rasulullah sakit. Dua Malaikat menghampiri Rasulullah dan duduk di bagian kepala dan satunya di bagian kaki. Setelah kedua surat pelindung ini dibaca, maka ada isyarat bahwa Rasulullah terkena sihir. Ditemukan sebuah bundelan yang ditanam di sebuah sumur. Saat membaca surat-surat ini, bundelan tersebut dengan izin Allah terbuka dan hancur. Wallahu a'lam bishshawab.

Untuk melakukan pendeteksian, sediakanlah segelas air sejuk yang bersih. Awali dengan munajat. Bacalah surat Al-Fatihah dan tariklah nafas dengan membaca Bismillahirrahmanirrahim, dalam durasi tahan, bacalah surat al-Falaq dan Annas masing-masing 1 x. setelah itu,

hembuskanlah nafas ke dalam air itu. Ucapkanlah shalawat dan salam kepada Rasulullah. Celupkan jari syahadat anda yang bersih ke dalam air itu dan teteskan ke mata orang yang bersangkutan. Jika matanya perih dan di seputaran matanya menggelap maka itu tandanya bahwa jin yang bersembunyi dalam matanya terbakar dan dia terkena penyakit jin. Teteskan masing-masing mata sebanyak 7x. Wallahu a'lam bishshawab.

Untuk mengobatinya, caranya hampir sama, tetapi airnya untuk diminum. Jadi jangan celup jari kamu lagi. Proses pembacaan dan penghembusannya juga diulang-ulang sebanyak 3, 5, 7 sampai 9 kali. Kemudian air itu diminumkan kepada yang bersangkutan. Dengan izin Allah, insya Allah akan disembuhkan segera. Kamu juga dapat menambahkan dengan Asmaul Husnah yang berkaitan dengan penyembuhan. Wallahu a'lam bishshawab.

Memperkuat tulang dan gigi:

Saat kamu bersiwak atau menggosok gigi, maka bermunajatlah kepada Allah. Seperti biasa, tariklah nafas dengan membaca Basmalah, tahan dan bacalah Ya Qawiyu Ya Matiin dan hembuskanlah di siwakmu dan mulailah bersiwak. Untuk memperkuat tulang, selain minum susu berkalsium, gunakanlah cara Islami ini. Wallahu a'lam bishshawab.

Melindungi diri dari serangan kasar maupun halus:

Ternyata Dzikir Nafas juga berguna untuk melindung diri dari serangan orang yang dengki. Kita perlu mawas diri, karena kita tidak pernah bisa mengukur hati orang. Kita *sih* bersih hati saja pada orang lain *kan*? Cara untuk melindungi diri kita, anak kita dan bahkan teman kita, yaitu dengan cara bermunajat dahulu, tariklah nafas dengan membaca Basmalah… dalam durasi tahan, bacalah Asma Ya Khafiidu Ya Qadiir sebanyak 3-7 kali dan hembuskan di kedua telapak tangan dan sapulah diri kita. Sebaiknya dilakukan saat akan berpergian, hendak tidur atau memasuki daerah yang tidak aman (misalnya banyak premannya). Saat kita melihat ada saudara kita dizhalimi, maka cara yang sama dapat kita gunakan. Sedikit tambahan, saat anda menahan nafas seraya memandang orang-orang yang menzhalimi (mengeroyok, memukul, dsb) kepada saudara anda atau orang lain, jika anda mengepalkan tangan anda, maka orang-orang tersebut akan terhenti bahkan dengan izin Allah akan terpental jatuh. Wallahu a'lam bishshawab.

PENUTUP

Demikianlah, betapa Dzikir Nafas memiliki kekuatan yang luar biasa, yang dapat kita gunakan demi kepentingan kita secara pribadi maupun untuk membantu orang lain yang kesusahan atau dizhalimi. Kamu bisa menembak jika kamu punya pistol, dan juga peluru. kamu hanya dapat memanfaatkannya jika langkah-langkah yang saya sebutkan pada pasal-pasal sebelumnya telah kamu terapkan. Berkekalanlah dengan dzikir nafas, jika kita dekat dengan Allah maka kita akan menjadi kaki tangan Allah untuk membantu manusia lain yang membutuhkan bantuan yang dari Allah semua datangnya. Ketahuilah, di zaman Islam baru disebarkan, para penyebar Islam banyak diteror, dimusuhi karena dianggap mengganggu keyakinan lama. Dengan pertahanan dan bantuan dari Allah semacam inilah merek a dapat memerangi dan menyebarkan Islam secara berhasil. Nabi Muhammad memang tidak memerlukan hal ini, karena bahkan Jibril langsung datang dihadapannya. Tetapi kita masih membutuhkan banyak upaya khusus untuk dapat memperkuat upaya dakwah kita dan bahkan untuk mengamankan kehidupan kita ditengah-tengah modernisasi yang serba berdampak ganda ini. Wallahu a'lam bishshawab.

Semoga apa yang kami atau saya paparkan ini mendapatkan tempat di dalam kehidupan kita sekalian untuk diaplikasikan, marilah perkuat dasar dan merapatkan barisan. Dengan izin Allah, kita maju. Wallahu a'lam bishshawab.